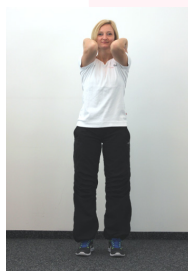


Büroarbeitsplatz: Übungen am Arbeitsplatz



Beweglichkeit Rücken:

- Gesamten Rücken strecken, Ellbogen dabei nach hinten bewegen
- Rücken rund machen, Kopf und Arme hängen lassen
- 5 - 10 Wiederholungen



Beweglichkeit Schultern:

- mit den Ellbogen grosse Kreise beschreiben
- vorwärts, danach rückwärts
- ca. 1 Minute lang



Nacken-/Schultermuskulatur dehnen:

- Hände hinter dem Rücken nach unten ziehen
- Kinn einziehen
- 20 - 30 Sekunden
- 2 - 3 Wiederholungen



Seitliche Rumpfmuskulatur dehnen:

- Arm über den Kopf zur Gegenseite ziehen
- 20 - 30 Sekunden pro Seite